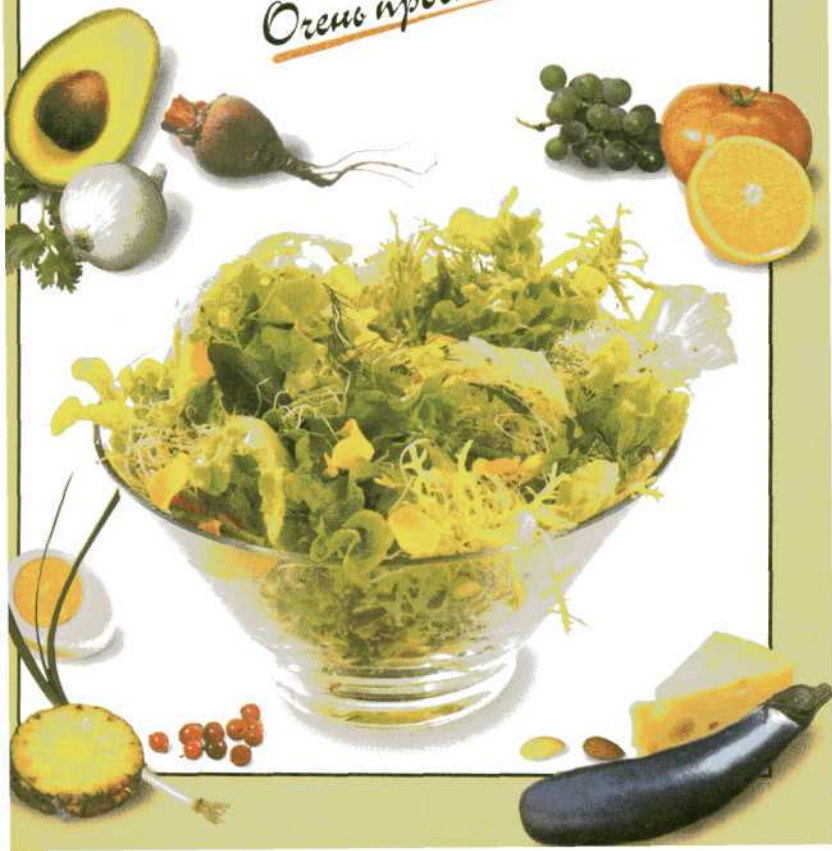
VISIT…

100

ЛУЧШИХ САЛАТОВ

ДЛЯ ТОНКОЙ ТАЛИИ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.997
С 81

Составитель Г. *С. Выдревич*

С 81 **100 лучших** салатов для тонкой талии / Сост. Г. С. Выдревич. - М. :Эксмо; СПб. : Терция, 2009. - 64 с.

Для тех, кто пытается следить за фигурой, но слишком занят, чтобы составлять для себя сбалансированное меню и придерживаться его, существует прекрасное блюдо — салаты. Приготовить их можно быстро, а грамотно подобранные компоненты помогут вам и насладиться вкусом, и довольно сытно перекусить.

В этой книге приведены рецепты самых разных салатов на все случаи жизни. Объединяет их одно: они не испортят вашу талию.

УДК 641/642
ББК 36.997

© «Терция», составление, 2009
© «Терция», оформление, 2009
© ООО «Издательство «Эксмо», 2009

ISBN 978-5-699-33832-0

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

В современном суетном мире бывает довольно сложно вовремя поесть, организовав для себя полезный и сытный завтрак, обед, ужин. Многие из нас привыкли перекусывать на ходу или в разнообразных кафе, бистро и ресторанчиках, порой даже не вчитываясь в меню, а выбирая наугад — побыстрее или по интригующим названиям. И, увы, нередко многие из нас замечают, что настала пора менять гардероб, ибо объем талии заметно изменился и в магазине уже надо выбирать одежду следующего размера.

Не отчаивайтесь. Выход есть. Существует одно блюдо, которое всегда послужит палочкой-выручалочкой, — салаты. Даже если вы очень спешите, приготовление салата не отнимет у вас много времени, а правильно подобранные ингредиенты позволят наесться, получить удовольствие от еды и не прибавить ни сантиметра (к тому же и в меню «общепита» салаты всегда представлены в изобилии, причем с указанием состава). Конечно, нельзя питаться одними салатами. Но они с успехом могут заменить и завтрак, и ужин, а иногда (но только иногда!) — и обед.

Возможностей для творчества тут множество. Ведь следя за фигурой, вовсе не обязательно жевать одну петрушку. Конечно, овощные и фруктовые салаты и вкусны, и полезны, но ощущение сытости они дают лишь на короткое время. Однако вы всегда можете позволить себе и мясо, и птицу, и сыр, и рыбу. Салаты, приготовленные из них, помогут вам не

обращать внимания на ароматные пирожки и красивые бутерброды, зазывающие вас с витрин кафе, ибо после такого завтрака, например, вы можете надолго забыть о чувстве голода.

В диетических салатах есть все, что нужно для организма: и клетчатка, и витамины, и микроэлементы. Если вы не поленитесь и будете готовить их ежедневно (или хотя бы раз в несколько дней), ваш желудок будет работать безупречно, организм — очищаться от шлаков, токсинов и лишних жиров. Кроме того, овощные салаты можно смело назвать салатами красоты, ибо содержащиеся в них вещества благотворно влияют на состояние кожи, ногтей, зубов и волос. Салаты с мясом, птицей и рыбой, по мнению специалистов, помогают победить депрессию.

Стоит ли говорить, что овощи и фрукты, которые вы выбираете для трапезы, должны быть свежими и спелыми? Не закупайте их в больших количествах, даже если у вас есть холодильник со специальной функцией, помогающей продуктам долго сохранять свежесть. Лучше потратить несколько лишних минут, чтобы по дороге домой забежать на рынок или в ближайший магазин.

Мясо и птица предпочтительны нежирные (лучше говядина или телятина, куриные или индюшачьи грудки), но время от времени можно позволить себе и слегка расслабиться.

И не бойтесь жирной рыбы. Во-первых, для салата ее нужно не так много, а во-вторых, она очень полезна для здоровья (например, необходима для поддержания хорошей памяти). Это вовсе не означает, что питаться нужно только ею, но и избегать ее не рекомендуется.

В общем, салаты — это чудо-блюдо. Главное помнить, что трапеза должна быть разнообразной и даже самый замечательный салат не заменит необходимой вам горячей пищи.

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Зеленый салат

50 г листового салата, 1 маленький свежий огурец, 0,5 луковицы, оливковое масло, соль.

Салат вымыть, встряхнуть, разорвать на маленькие кусочки. Огурец вымыть и нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать очень тонкими полукольцами. Все ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить оливковым маслом и перемешать.

Салат из сухофруктов

250 г смеси сухофруктов, 2 свежих яблока, 250 мл яблочного сока, 1 апельсин.

Сухофрукты перебрать, вымыть, залить яблочным соком, поставить в микроволновую печь. Готовить на средней мощности в течение 8 мин, после чего остудить. Сухофрукты можно проварить на обычной плите в течение

15–20 мин на слабом огне, помешивая, пока они не станут мягкими, а затем остудить.

Яблоки вымыть, разрезать на четыре части, очистить от сердцевины, нарезать небольшими кусочками. Апельсин очистить, разобрать на дольки. С долек снять пленку, удалить косточки. Мякоть нарезать или разобрать руками на небольшие кусочки.

К сухофруктам вместе с соком добавить яблоки и апельсин, перемешать. Остудить в холодильнике.

Зеленый салат с лимонным соком

1 огурец, 50 г листового салата, 1 ст. ложка лимонного сока.

Огурец вымыть, обсушить, нарезать соломкой или тонкими кружочками. Салат вымыть, встряхнуть, разорвать руками на маленькие кусочки. Ингредиенты перемешать и полить лимонным соком.

Салат «Машенька»

1 кг белокочанной капусты, 2–3 свеклы, 3 моркови, 5–6 яблок, небольшая гроздь винограда, 5–6 долек чеснока, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана 9%-го уксуса, 0,5 стакана сахара, 1 ст. ложка соли.

Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать. Свеклу промыть, снять кожицу, нарезать очень тонкой

соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. С яблок снять кожицу, вынуть сердцевину, натереть на крупной терке.

Виноград перебрать, промыть, ягоды отделить от веточек (лучше использовать мелкий виноград без косточек). Чеснок очистить и мелко порубить.

Все ингредиенты соединить, посолить, заправить смесью масла, уксуса и сахара, перемешать. Поставить в холодное место на 1–2 ч.

Французский салат

2 яблока, 100 г сыра, 100 г любых орехов, 2 яйца, 50 г легкого майонеза.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от сердцевины, нарезать маленькими кубиками. Орехи мелко порубить. Сыр натереть на крупной терке.

Блюдо смазать майонезом, выложить на него половину яиц, разровнять. Сверху положить орехи, затем яблоко. Полить майонезом, посыпать сыром. Слои повторить. Дать слегка настояться.

Салат «Витамин»

2 яблока, 1 огурец, 1 помидор, 1 морковь, 25 г зелени сельдерея, 100 г вишни, 5 ст. ложек сока айвы, 200 г нежирной сметаны, листовой салат, сахар.

Яблоки вымыть, очистить от сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Огурец и морковь вымыть (морковь очистить), нарезать тонкими кружочками. Сельдерей мелко нарезать. Вишни очистить от косточек.

Салатник выстлать листьями салата, на них отдельными горками выложить яблоки, огурец, помидор, морковь, вишню. Посыпать сельдереем, полить соком и сметаной, слегка присыпать сахаром.

Салат из белокочанной капусты с черносливом

500 г белокочанной капусты, 0,5 стакана чернослива, 1 морковь, 1 лимон, 1 ст. ложка сахара, соль.

Капусту очистить, промыть, нашинковать, посолить, отжать руками. Чернослив замочить в теплой воде до тех пор, пока он не разбухнет, затем вынуть косточки и мелко порубить. Морковь промыть, очистить, натереть на средней терке. Лимон ошпарить и, не снимая кожуры, натереть на мелкой терке.

Все ингредиенты соединить, добавить сахар и перемешать.

Салат «Здоровье»

2 моркови, 2 огурца, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 100 г ревеня, 0,5 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, зелень петрушки, соль.

Морковь очистить. Огурцы, морковь, яблоки, помидоры нарезать тонкой соломкой. Салат тонко нашинковать. Ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить смесью лимонного сока и оливкового масла, аккуратно перемешать.

Готовый салат посыпать измельченной зеленью.

Салат из моркови и груш

2 моркови, 1 груша, 2 ст. ложки свежей малины, 2 ст. ложки меда.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Грушу вымыть, очистить от сердцевины, нарезать соломкой или кубиками. Добавить мед, перемешать. Выложить в салатник, посыпать малиной.

Диетический салат «Праздничный»

0,25 небольшого кочана белокочанной капусты, 2 стакана измельченной консервированной морской капусты, 1 стручок сладкого перца, 1 огурец, 1–2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, сахар, соль.

Белокочанную капусту тонко нашинковать, присыпать солью, растереть руками до образования сока, слегка отжать. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Огурец нарезать так же.

Ингредиенты соединить, добавить морскую капусту, посолить по вкусу, добавить немного сахара, заправить растительным маслом, перемешать. Готовый салат посыпать зеленым луком.

Зеленый салат с лимонно-оливковой заправкой

1 огурец, 1 маленькая зеленая редька, 0,5 авокадо, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль.

Огурец вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Редьку очистить, вымыть, нарезать очень тонкими пластинками или натереть на крупной терке. Авокадо очистить, мякоть нарезать тонкими пластинками.

Все ингредиенты соединить, слегка посолить, перемешать и залить смесью лимонного сока и оливкового масла.

Салат из китайской капусты с шиитаке

700 г китайской капусты, 75 г сушеных шиитаке, 125 мл куриного бульона, 2 ч. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка кунжутного масла, 1 ч. ложка крахмала, соль.

Грибы вымочить в воде в течение получаса, затем отделить шляпки от ножек. Капусту крупно нарезать, слегка обжарить в кунжутном масле. Влить половину бульона и соевого соуса, добавить половину сахара, слегка посолить

и потушить. В конце приготовления влить половину крахмала, разведенного небольшим количеством воды, перемешать.

Грибы нарезать ломтиками, потушить с оставшимся бульоном, соевым соусом и сахаром. Добавить оставшийся крахмал, разведенный небольшим количеством воды, перемешать и потушить в течение 1 мин.

Капусту выложить в салатник, а на нее — грибы.

Салат «Летний день»

200 г нежирного творога, 1 огурец, 25 г укропа, соль.

Укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать. Огурец нарезать маленькими кубиками. Творог размять с укропом, добавить огурец, посолить по вкусу, перемешать.

Салат из помидоров

3–4 крупных помидора, 2 яйца, 1 соленый огурец, 1 луковица, 0,5 стакана растительного масла, зелень петрушки или укропа.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Огурец нарезать кружочками.

Репчатый лук очистить, промыть в холодной проточной воде и нарезать тонкими колечками. Зелень вымыть, обсушить и измельчить.

Все ингредиенты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Кочанный салат с клубникой

200 г кочанного салата, 100 г клубники, 0,5 стручка сладкого желтого перца, 1 помидор, 30 г натурального нежирного йогурта, 2 ст. ложки нежирного творога, 2 ст. ложки лимонного сока, красный молотый перец, соль.

Салат разорвать на маленькие кусочки. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Помидор нарезать дольками. Клубнику очистить, вымыть и нарезать кружочками.

Приготовить заправку. Соединить йогурт, творог, лимонный сок и 1 ст. ложку воды, слегка посолить и поперчить, а затем тщательно перемешать.

Салат, перец, помидор и клубнику соединить, перемешать, полить заправкой.

Салат из редиса и кочанного салата

20 листьев кочанного салата, 50 г редиса, 2 яйца, 100 г нежирной сметаны, соль.

Листья салата вымыть, обсушить, тонко нашинковать. Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.

Ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из репчатого лука с орехами

3–4 средние луковицы, 1–2 яйца, 2–3 ст. ложки ядер грецких орехов, 3–4 ст. ложки растительного масла, уксус, зелень, соль.

Репчатый лук очистить, испечь в духовке, охладить и нарезать дольками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Орехи измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить.

Положить лук на тарелку, посыпать орехами, яйцами и зеленью. Полить все смесью уксуса и растительного масла.

Салат из кабачков

2 маленьких молодых кабачка, 2 луковицы, 1 морковь, 50 г сливочного масла, 5 ст. ложек оливкового масла, 3 ч. ложки молотых орехов, 250 мл сухого белого вина, зелень петрушки, укроп, белый молотый перец, соль.

Кабачки тщательно вымыть, отварить в слегка подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими кубиками. Морковь очистить, мелко нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами. Ингредиенты соединить, потушить со сливочным маслом и вином в течение 5–10 мин.

Переложить в салатник вместе с жидкостью, в которой тушились овощи, посолить и поперчить по вкусу, заправить оливковым маслом, перемешать. Посыпать орехами и измельченной зеленью.

Салат можно подавать и горячим, и холодным.

Салат из цветной капусты с сыром

500 г цветной капусты, 50 г сыра твердых сортов, 0,5 луковицы, 40 г растительного масла, 40 мл уксуса, соль.

Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде с уксусом до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить.

Лук мелко порубить. Сыр натереть на крупной терке.

Ингредиенты соединить, заправить маслом и перемешать.

Салат из пекинской капусты с помидорами

1 средний кочан пекинской капусты, 1–2 луковицы, 6–7 помидоров, 2 ст. ложки растительного масла, 15 г укропа, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар, белый молотый перец, соль.

Капусту тонко нашинковать. Лук нарезать тонкими колечками, помидоры – кружочками. Ингредиенты соединить, добавить немного сахара, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью растительного масла и лимонного сока, аккуратно перемешать.

Готовый салат посыпать измельченным укропом.

Морковный салат

1 морковь, 1 апельсин, 1 ч. ложка подсолнечных семечек, 1 ч. ложка растительного масла.

Морковь натереть на крупной терке. Апельсин очистить от кожицы и семян, разобрать на дольки, дольки нарезать. Смешать морковь и апельсин, добавить семечки, масло и перемешать.

Овощной салат

1 морковь, 1 маленькая свекла, 100 г белокочанной капусты, лимонный сок, соль.

Морковь и свеклу натереть на средней терке. Капусту очень тонко нашинковать, посолить и отжать руками, пока она не даст сок.

Овощи соединить, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат «Солнечный»

4 моркови, 0,5 яблока, 4 ядра грецких орехов, 1 долька чеснока, легкий майонез.

Морковь очистить, вымыть, натереть на средней терке. Яблоко вымыть, очистить от сердцевины, натереть на средней терке. Чеснок и орехи мелко порубить.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать.

Овощной салат с брынзой

1 помидор, 2 небольших свежих огурца, 50 г брынзы, оливковое масло, соль.

Помидор нарезать тонкими дольками. Огурцы нарезать соломкой. Брынзу раскрошить руками или нарезать кубиками. Все ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить оливковым маслом и перемешать.

Салат «Освежающий»

120 г щавеля или шпината, 2 огурца, 2 апельсина, 15 г кинзы, 15 г укропа, 8 листьев зеленого салата, 60 г измельченных фисташек, 80 г сыра с голубой плесенью, 4 ст. ложки растительного масла, сок 0,5 лимона, черный молотый перец, соль.

Щавель (или шпинат) и листья салата вымыть, разорвать руками на небольшие кусочки. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Апельсины очистить, разобрать на дольки, удалить семена и пленки, мякоть нарезать. Кинзу и

укроп вымыть, мелко нарезать. Ингредиенты соединить, перемешать, выложить в салатник.

Соединить масло, лимонный сок, немного соли и перца, взбить. Получившейся заправкой полить салат. Посыпать фисташками и раскрошенным сыром.

Овощной салат с клубничным соусом

100 г клубники, 50 г натурального нежирного йогурта, 50 г нежирного творога, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 морковь, 1 ст. ложка яблочного сока, 100 г листового сельдерея, 1 стручок сладкого перца, красный молотый перец, соль.

Приготовить соус. Клубнику размять, соединить с йогуртом и творогом, перемешать до образования однородной массы. Добавить лимонный и яблочный соки, слегка посолить и поперчить и снова перемешать.

Морковь нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Сельдерей вымыть, встряхнуть и мелко порубить.

Овощи и сельдерей соединить, перемешать и полить соусом.

Салат из баклажанов

1 кг баклажанов, 1 луковица, 1–2 помидора, 1–2 стручка сладкого перца, 3–4 дольки чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельчен-

ной зелени укропа, 2–3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Баклажаны запечь в духовке до готовности, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Помидоры нарезать кубиками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать тонкой соломкой или кубиками. Чеснок мелко порубить. Репчатый лук нарезать очень тонкими полукольцами или порубить.

Все ингредиенты соединить, добавить зелень, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из тыквы

500 г мякоти тыквы, 1 морковь, 1 яблоко, 2 ст. ложки жидкого меда, 3 ст. ложки измельченных грецких орехов.

Мякоть тыквы натереть на крупной терке. Морковь очистить и натереть так же. Яблоко очистить от сердцевины, натереть так же. Ингредиенты соединить, перемешать, выложить в салатник, полить медом, посыпать орехами.

Салат «Инжирный»

4 свежих плода инжира, 0,5 стакана смеси грецких и кедровых орехов, 0,25 стакана семян подсолнечника, 0,5 стакана клюквы или брусники, 8 листьев салата, 4 ст. ложки оливкового масла, сок 1 лимона.

Инжир вымыть, обсушить, каждый плод разрезать на восемь частей. Орехи мелко порубить. Клюкву или бруснику вымыть, обсушить. Листья салата вымыть, разорвать руками на небольшие куски. Ингредиенты соединить, аккуратно перемешать.

Оливковое масло взбить с лимонным соком. Получившейся заправкой полить салат, дать немного настояться.

Салат из белокочанной и краснокочанной капусты

Для салата: 500 г белокочанной капусты, 500 г краснокочанной капусты, 200 г маринада, черный молотый перец и соль.

Для маринада: 150 г растительного масла, 50 мл лимонного сока, соль.

Приготовить маринад: смешать масло с соком лимона (сок можно заменить таким же количеством уксуса, разбавленного водой) и солью. Белокочанную и краснокочанную капусту нашинковать отдельно друг от друга и сложить в разные миски. И ту и другую перетереть с солью до тех пор, пока не появится сок. Дать постоять 5–10 мин, затем соединить, перемешать и заправить маринадом. Примерно через 15 мин поперчить, снова перемешать.

Салат из груши

1 груша, 100 г стеблей сельдерея, 40 г острого сыра, 0,5 ч. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки соевого соуса,

0,5 ч. ложки оливкового масла, 1 горошина душистого перца, 0,5 ч. ложки семян подсолнуха.

Грушу разрезать пополам, удалить сердцевину. Одну половину нарезать тонкими дольками. Сельдерей мелко нарезать. Сыр накрошить.

Приготовить маринад из лимонного сока, соевого соуса, масла и раздавленного перца. Залить им сельдерей, выдержать 10–15 мин, добавить грушу и сыр, перемешать.

Половину груши заполнить семечками, положить на тарелку, а вокруг выложить салат.

Салат из капусты

200 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.

Капусту очень тонко нашинковать, посолить и отжать руками, пока она не даст сок. Добавить лимонный сок и перемешать.

Салат «На диете»

1 кочан листового салата, 2 огурца, 5 шт. редиса, 1 стручок сладкого перца, 100 г ростков пшеницы, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки меда, белый молотый перец, соль.

Листья салата вымыть, разорвать руками на небольшие кусочки. Огурцы и редис нарезать тонкой

соломкой. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, добавить ростки пшеницы, перемешать. Лимонный сок соединить с оливковым маслом и медом, тщательно перемешать. Получившейся заправкой полить салат.

Салат «Тонус»

100 г листового салата, 50 г зеленого лука, 2 средние моркови, 2 огурца, 2 зеленых яблока, 1 помидор, 50 г редиса, сок 0,25 лимона, зелень, сахар, соль.

Листовой салат вымыть, обсушить, разорвать руками на небольшие куски. Зеленый лук мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Яблоки и огурцы нарезать тонкой соломкой. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, добавить немного сахара, заправить лимонным соком, перемешать. Выложить в салатник, сверху положить дольки помидоров и редиса, посыпать измельченной зеленью.

Салат из клубники и спаржи

150 г клубники, 300 г белой спаржи, 1 свежий огурец, 1 ломтик вареной грудки индейки, 0,5 бульонного кубика, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка измельченной петрушки, 2 ст. ложки ядер кедровых орехов, соль.

Клубнику вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Спаржу вымыть, очистить, отрезать концы, нарезать небольшими кусочками и отварить в подсоленной воде в течение 5–8 мин, после чего воду слить.

Огурец очистить и разрезать вдоль на тонкие ломтики. Грудку индейки нарезать тонкими полосками. Спаржу, клубнику, огурец и мясо разложить на тарелке.

Приготовить соус: бульонный кубик развести в 6 ст. ложках воды, добавить лимонный сок и оливковое масло, всыпать петрушку и перемешать.

Салат полить соусом и посыпать кедровыми орешками.

Салат «Француженка»

200 г голландского сыра, 1 крупное яблоко, 1 крупная твердая груша, 200 г любых орехов, легкий майонез.

Сыр натереть на крупной терке. Яблоко и грушу очистить от сердцевины и натереть также. Орехи мелко порубить.

Блюдо смазать майонезом. Выложить слоями сыр, яблоко, грушу, орехи, каждый слой смазывая небольшим количеством майонеза.

Салат из моркови и яблок с медом

1 морковь, 1 яблоко, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка измельченных ядер грецкого ореха.

Морковь и яблоко нарезать соломкой, перемешать с медом и посыпать орехами.

Салат из огурцов с зеленым луком

2 свежих огурца, 30 г зеленого лука, оливковое масло, соль.

Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Лук вымыть и мелко порубить. Ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить маслом и перемешать.

Салат из моркови с лимонно-оливковой заправкой

1 крупная морковь, 1 ст. ложка изюма, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка оливкового масла, соль.

Морковь натереть на средней терке и слегка посолить. Добавить распаренный изюм. Заправить смесью оливкового масла и лимонного сока и перемешать.

Салат «Эдем»

150 г свежих шампиньонов, 1 яйцо, 100 г винограда, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, 1 ст. ложка изюма без косточек, легкий майонез.

Грибы тщательно вымыть и нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, натереть на крупной терке.

Ягоды винограда разрезать пополам, очистить от косточек. Ингредиенты соединить, добавить орехи и изюм, заправить майонезом и перемешать.

Салат из ростков пшеницы с кефиром и клубникой

2–3 ст. ложки двух-трехдневных пшеничных ростков, 1 ст. ложка пророщенного овса, 1 ст. ложка льняного семени, 125 мл кефира, 1 ст. ложка меда, 100 г свежей клубники, молотая корица.

Овес и льняное семя размолоть. Добавить пшеничные ростки, кефир, мед, немного корицы, перемешать.

Затем положить нарезанные ягоды клубники и снова перемешать.

Салат «Самая красивая»

2 яйца, 200 г творога, 1 морковь, зеленый лук, тмин, легкий майонез, соль.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Морковь очистить и натереть на средней терке. Лук мелко нарезать.

Творог растереть, добавить морковь, лук, яйца, тмин, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Салат из огурцов с репчатым луком

3 свежих огурца, 1 маленькая луковица, 1 стручок кайенского перца, 0,25 стакана винного уксуса, 0,25 стакана воды, зелень петрушки или кинзы, 2,5 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли.

Огурцы нарезать кружочками, лук — тонкими колечками, перец и зелень порубить.

Соединить воду, уксус, сахар и соль, перемешать, чтобы сахар полностью растворился. Получившейся смесью залить огурцы, лук и перец. Перемешать и охладить. Готовый салат посыпать зеленью.

Салат «Принцесса»

1 банка консервированной кукурузы, 1 свежий огурец, 2 маринованных огурца, 2 помидора, 250 г стручковой фасоли, 1 луковица, 2 стручка сладкого перца, 1 ч. ложка горчицы, 6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки яблочного уксуса, зелень петрушки, зеленый лук, сахар, соль.

Фасоль отварить, откинуть на дуршлаг, обсушить, нарезать. Кукурузу откинуть на дуршлаг, обсушить.

Свежий огурец и помидоры нарезать кубиками. Ингредиенты соединить, перемешать.

Приготовить заправку. Репчатый лук и маринованные огурцы мелко порубить. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и очень мелко нарезать. Добавить горчицу, растительное масло, яблочный уксус, немного сахара и соли, тщательно перемешать.

Салат полить заправкой, посыпать мелко нарезанной зеленью и зеленым луком, дать слегка настояться.

Салат «Худеем»

0,3 среднего корня сельдерея, 1 свежий огурец, 1 среднее яблоко, 50–70 г сыра твердых сортов, легкий майонез.

Сельдерей очистить, натереть на крупной терке. Огурец и яблоко нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать.

Салат из фасоли и спаржи

100 г стручковой фасоли, 100 г спаржи, оливковое масло, красный молотый перец, соль.

Фасоль отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, обсушить, а затем нарезать. Спаржу отдельно отварить в подсоленной воде, откинуть

на дуршлаг, обсушить и нарезать. Ингредиенты соединить, поперчить по вкусу, заправить оливковым маслом и очень аккуратно перемешать.

Салат из помидоров, авокадо и семян подсолнуха

4 помидора, 1 плод авокадо, 0,5 стакана очищенных семян подсолнуха, 1 ст. ложка измельченного репчатого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка мелко нарезанного базилика, 2 ст. ложки кефира, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 долька чеснока, черный молотый перец, соль.

Помидоры и нарезать тонкими колечками. Семена подсолнуха подсушить на горячей сковороде без масла и остудить. Авокадо очистить и нарезать дольками.

Все ингредиенты соединить, аккуратно перемешать, полить заправкой.

Для приготовления заправки соединить лук, сок, базилик, кефир, масло, измельченный чеснок, поперчить, посолить по вкусу и тщательно перемешать.

Салат с тыквой и виноградом

250 г мякоти тыквы, 100 г винограда, 150 г листового салата, 0,25 стакана овощного отвара, 1 ст. ложка измельченных ядер грецких орехов, сливочное масло, уксус, горчица.

Тыкву нарезать небольшими кубиками и слегка обжарить в сливочном масле. Виноград вымыть, об-

сушить, каждую ягоду разрезать пополам. Салат разорвать на мелкие кусочки. Виноград и салат соединить с готовой тыквой и перемешать.

В масло, в котором жарилась тыква, влить овощной отвар, добавить чуть-чуть уксуса и горчицы, перемешать. Получившейся заправкой полить салат. Посыпать орехами.

Салат «Вечер»

150 г белокочанной капусты, 100 г сельдерея, 1 яблоко, 1 морковь, 1 ст. ложка майонеза, 0,5 стакана простокваши, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка яблочного уксуса.

Капусту нашинковать, залить на 1–2 мин подсоленным кипятком, а затем откинуть на дуршлаг. Сельдерей мелко нарезать, яблоко нарезать тонкими дольками, морковь натереть.

Все ингредиенты соединить, полить соусом из майонеза, простокваши, горчицы и уксуса.

Салат из цитрусовых и яблока

0,5 грейпфрута, 0,5 апельсина, 1 яблоко.

Грейпфрут и апельсин очистить от кожицы, разобрать на дольки, очистить от пленок и семян, мякоть нарезать. Яблоко очистить от кожицы и семян и нарезать кубиками или тонкими дольками.

Мякоть цитрусовых соединить, слегка размять, чтобы выделился сок, добавить яблоки и перемешать.

Фруктовый салат с виноградом

100 г белого винограда, 50 г ананаса, 0,25 плода папайи, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,25 стакана воды.

Виноград вымыть, обсушить, ягоды разрезать пополам. Ананас и папайю нарезать небольшими кубиками. Ингредиенты соединить, полить смесью воды и лимонного сока.

Фруктовый салат с клубникой

250 г клубники, 0,5 яблока, 0,5 банана, 50 г натурального нежирного йогурта, 1 ч. ложка меда.

Клубнику очистить, вымыть, нарезать кубиками. Яблоко очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Банан очистить и нарезать кубиками.

Клубнику и фрукты соединить, добавить йогурт и мед и тщательно перемешать.

Фруктовый салат с киви

1–2 плода киви, 2 мандарина, 100 г нежирного йогурта, 2 ст. ложки тертых ядер орехов.

Киви очистить от кожицы и нарезать кубиками. Мандарины очистить, разобрать на дольки, удалить косточки.

Фрукты соединить, залить йогуртом и перемешать. Готовый салат посыпать орехами.

Салат из капусты, алычи, моркови

200 г белокочанной капусты, 1 стакан алычи, 1 морковь, 4 ст. ложки легкого майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени чабера, красный молотый перец.

Алычу обдать кипятком, очистить от кожицы, а мякоть нарезать дольками. Морковь вымыть, обсушить, очистить и натереть на крупной терке. Капусту тонко нашинковать.

Все ингредиенты соединить, поперчить, заправить майонезом, перемешать. Готовый салат посыпать зеленью чабера.

Салат из цветной капусты с лимоном

1 средний кочан цветной капусты, 2–3 лимона, 5 ст. ложек растительного масла, зелень, красный молотый перец, соль.

Капусту вымыть под струей холодной воды, разобрать на соцветия, отварить в кипящей соленой воде, откинуть на сито и обсушить.

Лимонный сок смешать с растительным маслом, солью и перцем. Получившейся заправкой полить

капусту. Перед подачей посыпать салат измельченной зеленью.

Салат по-гречески

30 г «Феты», 1 огурец, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 3–4 маслины без косточек.

«Фету», огурец и помидор нарезать крупными кубиками. Перец очистить от перегородок и семян, крупно нарезать. Все ингредиенты, соединить, перемешать, украсить маслинами.

Салат «Весна»

2 помидора, 1 огурец, 3 стручка сладкого перца, оливковое масло, соль.

Помидоры и огурец нарезать кубиками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить оливковым маслом, перемешать.

САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ

Салат из отварного языка

1 отварной телячий язык, 200 г отварного куриного мяса, 200 г соленых или маринованных грибов, 1 ст. ложка горчицы, 1,5 ст. ложки соевого соуса, 100–150 г легкого майонеза, зелень.

Язык очистить от кожи, нарезать соломой. Куриное мясо и грибы нарезать так же. Ингредиенты соединить, перемешать.

Приготовить заправку: соединить майонез, соевый соус и горчицу, тщательно перемешать, слегка взбить.

Салат полить заправкой, перемешать, посыпать измельченной зеленью.

Австралийский салат

150 г ветчины, 2 помидора, 2 свежих огурца, 2 яблока, 200 г корня сельдерея, 60 мл апельсинового сока, 150 г легкого майонеза, 50 г листового салата.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками и свернуть трубочками. Корень сельдерея отварить и остудить.

Огурцы, яблоки и сельдерей нарезать кубиками, полить апельсиновым соком, размешать, выложить горкой на блюдо. Вокруг этой смеси разложить ветчинные трубочки, четвертинки помидоров и листочки салата. Полить все майонезом.

Салат «Пикантный»

400 г жареной говядины, 400 г маринованных огурцов, 100 г маринованных побегов бамбука, 0,5 стакана пикантного томатного соуса, зелень.

Говядину нарезать соломкой. Огурцы мелко порубить, бамбук произвольно нарезать. Ингредиенты соединить, заправить томатным соусом, перемешать.

Готовый салат посыпать измельченной зеленью.

Салат с курицей и беконом

500 г куриной грудки без кожи и костей, 100 г бекона, 1 кочан листового салата, 15 г зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 2 ст. ложки лимонного сока, молотый тмин, белый молотый перец, соль.

Куриную грудку одним куском обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки,

посолить и поперчить по вкусу, положить в миску, накрыть, дать настояться. На той же сковороде обжарить нарезанный соломкой бекон, выложить его на салфетку, обсушить. Жир, в котором жарились мясо и бекон, соединить с уксусом и лимонным соком, перемешать. Добавить мелко нарезанный лук, тмин, посолить и поперчить по вкусу, снова перемешать.

Листовой салат вымыть, обсушить, разорвать руками на небольшие кусочки. Куриную грудку нарезать соломкой. Ингредиенты соединить, добавить бекон, перемешать, полить заправкой, дать слегка настояться.

Салат из сердца с гранатом

1 говяжье сердце, 1 гранат, легкий майонез, соль.

Сердце отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать маленькими кубиками. Гранат очистить, извлечь зерна. Ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать.

Салат из маринованного цыпленка

800 г филе цыпленка, 600 г помидоров, 1 банка консервированных артишоков, 20 г мяты, 4 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 веточка розмарина, 1 веточка эстрагона, белый молотый перец, соль.

Розмарин, эстрагон и мяту вымыть, мелко нарезать, смешать с половиной оливкового масла. Филе цыплен-

ка смазать получившейся смесью и поставить в холодильник на 1 ч. Замаринованное мясо обжарить целым куском на сухой сковороде с антипригарным покрытием с каждой стороны по 4 мин. Посолить и поперчить по вкусу, остудить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Артишоки откинуть на дуршлаг, обсушить. Ингредиенты соединить, заправить смесью оставшегося масла с уксусом, перцем и солью.

Салат с цыпленком

450 г мякоти цыпленка, 250 г корня сельдерея, 1 стручок сладкого перца, 1 крупная луковица, 200 г листового салата, 100 г оливок без косточек, растительное масло, уксус, сахар, соль.

Филе цыпленка обжарить в масле, посолить, остудить, нарезать соломкой. Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами, листовой салат нашинковать.

Ингредиенты соединить, заправить смесью растительного масла, уксуса, сахара и соли, перемешать. Готовый салат посыпать оливками.

Салат из утиной грудки

1 филе утиной грудки, 1 средний корень сельдерея, 2 небольшие моркови, 100 г нежирного йогурта, жареный миндаль, белый молотый перец, соль.

Утиную грудку посолить и поперчить по вкусу, завернуть в фольгу, запечь в духовке до готовности, остудить, нарезать тонкими ломтиками. Сельдерей и морковь очистить, натереть на крупной терке, соединить, заправить йогуртом, перемешать.

На блюдо выложить горкой морковь с сельдереем, вокруг разложить ломтики утки. Посыпать измельченным миндалем.

Вместо утиной грудки можно использовать куриную.

Салат из птицы по-китайски

300 г жареного мяса птицы, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 1–2 ст. ложки хрена, 2 ст. ложки соевого соуса, зелень.

Мясо птицы и огурец нарезать соломкой. Яйца крупно нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами. Ингредиенты соединить, заправить смесью хрена и соевого соуса, перемешать. Готовый салат посыпать измельченной зеленью.

Салат из курицы с пекинской капустой

800 г куриного мяса, 1 небольшой кочан пекинской капусты, 2–3 помидора, 2–3 огурца, 2 стручка сладкого перца, базилик, куриный бульон, соль.

Куриное мясо отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, остудить, нарезать кубиками. Капусту нашинковать. Помидоры нарезать

тонкими дольками, огурцы — кружочками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать крупными кубиками. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, добавить базилик, перемешать.

Готовый салат выложить в салатник и полить бульоном, в котором варилась курица, еще раз перемешать, дать немного настояться.

Салат из мяса и овощей

250–300 г вареной говядины или телятины, 2–3 моркови, 2–3 свеклы, 3–4 яйца, 250 г легкого майонеза, 1–2 ст. ложки тертого хрена, 1 ч. ложка сахара, соль.

Мясо нарезать маленькими кубиками. Морковь вымыть, очистить и нашинковать тонкой соломкой. Свеклу вымыть, обсушить, запечь в духовке до готовности, остудить, очистить и нарезать соломкой. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и порубить.

Все ингредиенты соединить, заправить смесью майонеза, хрена и сахара и перемешать. При необходимости посолить по вкусу.

Салат из птицы по-мексикански

250 г мяса курицы, жаренного в гриле, 0,5 отварного корня сельдерея, 1 луковица, 1 лимон, 75 г ядер миндаля, 15 фаршированных оливок, 100 г ягод винограда без косточек, 3 мандарина, 0,5 стакана измельченной зелени кори-

андра (кинзы), 250 г оливкового масла, душица, майоран, молотый кайенский перец, соль.

Куриное мясо нарезать кубиками, сельдерей — соломкой, лук — тонкими полукольцами. Ингредиенты соединить, добавить кинзу, душицу, майоран, кайенский перец, соль, полить лимонным соком, перемешать. Поставить на 1 ч в холодильник.

Миндаль и оливки мелко нарезать. Каждую ягоду винограда разрезать пополам или на четыре части. Мандарины очистить от кожицы, разделить на дольки, извлечь семена.

К мясной смеси добавить миндаль, оливки, виноград и мандарины, перемешать, залить оливковым маслом, дать немного настояться.

Салат из курицы с сырой свеклой

300 г отварного филе курицы, 1 крупная сырая свекла, 1 крупная морковь, 1 луковица, легкий майонез.

Куриное мясо мелко нарезать. Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать. Можно посолить по вкусу.

Курино-овощной салат

0,5 отварной куриной грудки, 1 маленький огурец, 0,5 небольшой луковицы, 0,5 стручка сладкого перца, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока.

Куриное мясо мелко нарезать. Огурец, лук и перец нарезать маленькими кубиками. Все ингредиенты соединить, заправить смесью масла и сока и тщательно перемешать.

Салат из курицы с черносливом

200 г отварного куриного мяса, 100 г чернослива без косточек, 1 стакан маринованных грибов, 1 луковица, 50 г любых орехов, 2–3 яйца, 1 огурец, 250 г легкого майонеза, растительное масло, зелень петрушки.

Чернослив залить горячей водой, распарить, откинуть на дуршлаг, обсушить, а затем мелко порубить. Куриное мясо нарезать небольшими кубиками. Грибы обсушить от маринада, слегка обжарить в растительном масле. Лук мелко нарезать, обжарить. Орехи раздавить с помощью скалки или пестика. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Огурец очистить от кожицы и очень мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. Выложить слоями чернослив, майонез, куриное мясо, грибы, лук, майонез, орехи, яйца, майонез. Посыпать огурцом и зеленью.

Салат с курицей и яблоками

250 г филе курицы, 1 кочан листового салата, 400 г помидоров, 3 яблока, 1 красная луковица, 12 ядер грецких орехов, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 ч. ложка сахара, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Салат вымыть, обсушить, отложить восемь листьев, остальные тонко нашинковать. Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками. Яблоки вымыть, очистить от сердцевины, нарезать дольками. Лук нарезать тонкими полукольцами.

Разогреть 3 ст. ложки растительного масла, обжарить в нем яблоки в течение 1 мин. Затем добавить помидоры и лук, перемешать, немного потушить, влить уксус, добавить сахар, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, снять с огня.

Куриное мясо вымыть, обсушить, обжарить со всех сторон в оставшемся растительном масле, посолить и поперчить по вкусу. Остудить, нарезать тонкими ломтиками.

Нашинкованные листья салата соединить с теплой смесью яблок, помидоров и лука, перемешать.

Целыми листьями салата выстлать салатник, на них положить смесь, вокруг нее — ломтики мяса. Посыпать измельченными орехами.

Пестрый салат

150–200 г копченой грудки индейки, 1 кочан листового салата, 2 плода маракуйи, 1 маленький ананас, 2 помидора, 30–40 г шнитт-лука, 4 ст. ложки белого винного уксуса, 5 ст. ложек растительного масла, сахар, белый молотый перец, соль.

Грудку индейки нарезать тонкой соломкой. Салат вымыть, обсушить, разорвать руками на небольшие кусочки. Ананас очистить, удалить сердцевину, мякоть разрезать на четыре части, а затем — тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, очистить от семян, нарезать тонкой соломкой. Шнитт-лук вымыть, обсушить, крупно нарезать.

Приготовить соус. Плоды маракуйи разрезать пополам, извлечь ложкой мякоть, соединить ее с уксусом, небольшим количеством сахара, перцем и солью, тщательно перемешать. Помешивая, тонкой струйкой влить растительное масло, а затем взбить.

Ананас, помидоры, лук и листовой салат соединить, перемешать, выложить в салатник. Сверху разложить индейку. Полить соусом.

Салат из курицы с грибами

2–3 куриные ножки, 150 г твердого сыра, 200–300 г шампиньонов, легкий майонез, соль.

Куриные ножки отварить в подсоленной воде, остудить. Мясо отделить от костей и мелко нарезать. Сыр натереть на средней терке. Грибы очистить, отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. (Можно использовать консервированные грибы.)

Все ингредиенты соединить, добавить соль по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Мясной салат с редькой

400–500 г мякоти говядины или телятины, 2 черные редьки, 100 г ядер грецких орехов, майонез, черный молотый перец, соль.

Мясо отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать соломкой или кубиками. Редьку тонко на-

шинковать или натереть на крупной терке и отжать в холодной воде. Орехи растолочь.

Все ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом по вкусу и перемешать.

Мясной салат

500 г отварной говядины, 1 луковица, 4 корнишона, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, базилик, белый молотый перец, соль.

Мясо нарезать тонкой соломкой, лук — тонкими полукольцами, корнишоны — тонкими кружочками. Чеснок мелко порубить. Ингредиенты соединить, добавить несколько измельченных листьев базилика, перемешать.

Приготовить соус. Соединить уксус, растительное масло, горчицу, петрушку, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Салат заправить соусом, перемешать, дать пропитаться в течение 1 ч.

Салат из курицы с клубникой и авокадо

2 куриных филе, 50 г свежей клубники, 1 плод авокадо, 2 листа зеленого салата, 2 ст. ложки нежирных сливок, 1 ст. ложка нежирной сметаны, 1 ст. ложка расти-

тельного масла, 1 ст. ложка измельченного миндаля, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка кетчупа, 0,5 ч. ложки сахара, красный молотый перец, соль.

Куриное мясо вымыть, обсушить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле. Посолить, выложить на салфетку и обсушить.

Клубнику вымыть, обсушить, каждую ягоду разрезать пополам (если ягоды крупные – на четыре части). Полить смесью лимонного сока с сахаром.

Авокадо очистить от кожицы и косточки, нарезать тонкими ломтиками.

Приготовить соус. Сливки взбить, добавить кетчуп и сметану, посолить и поперчить, перемешать.

Ингредиенты соединить, перемешать, полить соусом и посыпать миндалем.

Салат из огурцов с курицей

4 свежих огурца, 300 г отварного куриного мяса, 0,5 маленькой луковицы, 1–2 дольки чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 2–3 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка кунжутного семени, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 2 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли.

Мясо расщепить на тонкие полоски. Огурцы нарезать соломкой или тонкими кружками. Лук тонко нашинковать. Чеснок порубить. Кунжут обжарить на сухой сковороде.

Приготовить заправку: соединить уксус, горчицу, растительное масло, сахар, соевый соус, перец, соль и кунжут и тщательно перемешать.

Ингредиенты салата соединить, полить заправкой и перемешать. Выдержать в холодильнике 1 ч.

Зимний салат

250 г шпината, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 125 г ветчины, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 куриные печени, 2 ст. ложки яблочного уксуса, черный молотый перец, соль.

Шпинат перебрать, промыть, обсушить, нарезать соломкой, положить в салатник, посолить по вкусу, полить смесью уксуса и растительного масла и перемешать. Выдержать 10 мин. Ветчину нарезать тонкими полосками и обжарить на оливковом масле. Остудить, выложить на шпинат. В этом же масле обжарить печень, остудить и положить ее на ветчину. Все ингредиенты полить яблочным уксусом и тщательно перемешать.

Салат из курицы с манго

450 г куриного филе, 1 крупный плод манго, 3 стебля сельдерея, 15 г свежей зелени кориандра (кинзы), 2 ст. ложки обжаренного миндаля, нарезанного тонкими пластинками, 2 ст. ложки чатни с манго, 2 ст. ложки сока лайма, 75 г обезжиренного йогурта, 60 г легкого майонеза, 0,5 ч. ложки порошка карри, белый молотый перец, соль.

Куриное мясо отварить до готовности в небольшом количестве подсоленной воды, остудить под крышкой, извлечь из бульона, остудить, мелко нарезать.

Манго очистить от кожицы, удалить косточку, мякоть нарезать кубиками или ломтиками. Стебли сельдерея мелко нарезать. Зелень кориандра вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Приготовить заправку. Порошок карри обжарить на слабом огне в течение 1 мин, постоянно помешивая (должен появиться сильный аромат). Соединить карри, йогурт, майонез, чатни, сок лайма, перец и соль, взбить до образования однородной массы.

Соединить куриное мясо, манго, сельдерей и зелень, полить заправкой, тщательно перемешать. Готовый салат посыпать миндалем.

Салат из куриной грудки с апельсинами

300 г куриной грудки, 1 кочан листового салата, 2 апельсина, 0,5 огурца, 1 ст. ложка топленого масла, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 4 ст. ложки оливкового масла, черный молотый перец, соль.

Куриное мясо вымыть, обсушить, посолить и поперчить по вкусу, обжарить в разогретом топленом масле с одной стороны, перевернуть и довести до готовности в духовке, разогретой до 190° С, около 15 мин. Остудить, нарезать тонкими ломтиками.

Салат вымыть, обсушить, разорвать руками на небольшие кусочки. Огурец вымыть, разрезать вдоль

пополам, а затем – на ломтики. Апельсины очистить от кожуры, отжать 2 ст. ложки сока, разобрать на дольки, очистить от пленок.

Приготовить заправку: смешать горчицу, уксус, апельсиновый сок, оливковое масло, перец и соль.

Соединить куриное мясо, салат, огурец, апельсин, полить заправкой, перемешать.

Салат «Пекин»

200 г отварного куриного мяса, 2 помидора, 1 огурец, 2 стручка сладкого перца, 200 г пекинской капусты, легкий майонез.

Мясо курицы нарезать кубиками. Помидоры и огурец вымыть, нарезать кубиками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать так же. Капусту мелко порубить. Ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать.

Салат «Золотое сердце»

500 г говяжьего сердца, 4 луковицы, 3 моркови, легкий майонез, растительное масло, соль.

Сердце отварить в подсоленной воде до готовности (на слабом огне), остудить и натереть на крупной терке или тонко настрогать острым ножом.

Лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле, охладить. Морковь вымыть, очистить,

натереть на крупной терке, обжарить отдельно и охладить.

Все ингредиенты выложить слоями: сердце, майонез, лук, морковь, сердце, майонез, лук, морковь. Перед подачей салат выдержать в холодильнике 1–1,5 ч.

Мясной салат с пекинской капустой

500 г отварной говядины или телятины, 500 г пекинской капусты, 300 г сыра твердых сортов, 100 г зеленого лука, легкий майонез.

Мясо нарезать небольшими кубиками. Капусту тонко нашинковать. Сыр натереть на крупной терке. Лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать.

Салат из грейпфрутов и говядины

400 г вареной говядины, 2 больших грейпфрута, 400 г стручковой консервированной фасоли, 1 средняя луковица, 1 небольшой кочан салата.

Для приправы: 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки винного или яблочного уксуса, сахар, черный молотый перец, соль.

Говядину нарезать небольшими кубиками. Грейпфруты очистить и разделить на дольки. Продукты

соединить, добавить нарезанный кружочками лук и отцеженную фасоль, нарезанную на небольшие кусочки.

Приготовить приправу: соединить масло, уксус, сахар, перец и соль и слегка взбить. Залить ею салат, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 мин.

Выложить в глубокий салатник промытые и просушенные салатные листья. Сверху положить охлажденный салат и слегка присыпать свежемолотым перцем.

Салат из индейки с ананасом

200 г жареного филе индейки, 160 г ананаса, 90 г чернослива, 120 г легкого майонеза, листья зеленого салата, 0, 5 ч. ложки порошка карри, зелень.

Филе жареной индейки нарезать пластинками. Чернослив ошпарить и очистить от косточек. С ананаса снять кожуру, удалить сердцевину, мякоть нарезать кружочками. Все ингредиенты выложить в салатник на листья салата, полить соусом из майонеза и порошка карри и украсить зеленью.

САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

Салат по-матросски

1 тушка пеламиды, 6 помидоров, 3 красные луковицы, 20–25 оливок без косточек, 0,25 стакана растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, обжарить в сильно разогретом растительном масле. Остудить, очистить от костей и кожи, нарезать или разобрать руками на небольшие кусочки. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Лук мелко нарезать. Оливки нарезать колечками.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью растительного масла и уксуса, перемешать. Готовый салат посыпать измельченной петрушкой.

Салат с треской

300–400 г копченой трески, 2 крупные репы, 1 луковица, 1 соленый огурец, 0,5 стакана зеленого горошка, 4–5 ст. ложек растительного масла, 1 яйцо, зелень петрушки или укропа, соль.

Репу вымыть, отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Огурец нарезать маленькими кубиками. Рыбу очистить от кожи и костей и разобрать на кусочки.

Выложить в салатник слоями: репа, огурец, рыба, лук, зеленый горошек, яйцо. Полить растительным маслом и украсить петрушкой или укропом.

Салат «Вдохновение»

500 г очищенных креветок, 1 авокадо, 2–3 помидора, 1 долька чеснока, легкий майонез, кетчуп.

Креветки нарезать. Авокадо очистить от кожицы и косточки, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обсушить, мелко нарезать. Чеснок раздавить. Ингредиенты соединить, заправить майонезом, добавить столько кетчупа, чтобы смесь приобрела светло-оранжевый оттенок, перемешать. Можно посолить по вкусу.

Рыбный салат по-португальски

500 г филе копченой скумбрии, 100–150 г отварных или маринованных шеек раков, 4 стручка сладкого красного перца, 2 луковицы, 20–25 маслин без косточек, 125 г растительного масла, 250 мл белого сухого вина, лимонный

сок, тертая лимонная цедра, красный молотый перец (паприка), черный молотый перец, сахар, соль.

Рыбу мелко нарезать. Раковые шейки нарезать или разобрать руками на небольшие кусочки. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать маленькими кубиками. Лук мелко порубить. Маслины нарезать тонкими колечками. Ингредиенты соединить и перемешать.

Приготовить заправку. Соединить вино, растительное масло, немного лимонного сока, цедру, красный и черный перец, немного сахара и соли, тщательно перемешать.

Салат полить заправкой и дать настояться в течение получаса.

Салат с лангустами

600 г разделанных свежих хвостов лангуста, 5–6 стеблей сельдерея с листьями, 1 долька чеснока, 1 стебель лука-порея, 2 помидора, 6 ст. ложек белого винного уксуса, 6 ст. ложек оливкового масла холодного отжима, 20 г зелени петрушки, белый молотый перец, соль.

Сельдерей вымыть, отделить листья. Три стебля нарезать, залить 2 л воды, добавить половину уксуса, посолить. Довести до кипения, положить хвосты лангуста, варить в течение 15 мин. Снять с огня, остудить в отваре.

Оставшийся сельдерей тонко нарезать. Помидоры вымыть, обсушить, удалить семена, а мякоть нарезать кубиками. Лук-порей вымыть, очистить, нарезать

тонкими колечками. Чеснок мелко порубить. Зелень петрушки и листья сельдерея мелко нарезать. Ингредиенты соединить, тщательно перемешать, залить смесью из оставшегося уксуса, оливкового масла, перца и соли, снова перемешать.

Хвосты лангуста извлечь из отвара, нарезать, положить на салат, сбрызнуть оливковым маслом.

Салат из сельди по-китайски

2 сельди, 1 соленый огурец, 1 яйцо, 1 луковица, 4 ст. ложки легкого майонеза, молодые побеги сои, сахар, черный молотый перец, зелень.

Сельдь вымочить в холодной кипяченой воде, выпотрошить, очистить от кожи и костей, мелко нарезать. Огурец нарезать маленькими кубиками. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Лук нарезать тонкими колечками. Ингредиенты соединить, добавить побеги сои по вкусу, добавить немного сахара, поперчить по вкусу, заправить майонезом, перемешать. Готовый салат посыпать измельченной зеленью.

Салат из тигровых креветок с авокадо

300 г очищенных тигровых креветок, 300 г помидоров черри, 1 авокадо, 200 г свежих шампиньонов, оливковое масло, масло грецкого ореха, сок лайма, бальзамический уксус.

Креветки обжарить в оливковом масле, остудить. Помидоры вымыть, обсушить, каждый разрезать пополам. Авокадо очистить от кожицы и косточки, мякоть нарезать тонкими пластинками. Шампиньоны тщательно вымыть, обсушить и, не очищая, нарезать тонкими ломтиками.

Ингредиенты соединить, аккуратно перемешать с помощью двух специальных вилок, заправить смесью масла грецкого ореха и бальзамического уксуса, сбрызнуть соком лайма.

Салат из морепродуктов по-итальянски

450 г морских гребешков, 900 г очищенных кальмаров, 900 г крупных сырых очищенных креветок, 150 г оливок без косточек, 4 стебля сельдерея, 1 долька чеснока, 450 мл свежего лимонного сока, 75 г оливкового масла, 2 ст. ложки сладкой горчицы, 2 ч. ложки черного перца грубого помола, зелень петрушки.

Гребешки вымыть в проточной холодной воде так, чтобы на них не осталось песка. Удалить серповидный мускул, расположенный сбоку. Положить гребешки в кипящую воду, снова довести до кипения. Варить на среднем огне в течение 2–3 мин. Гребешки должны стать матовыми. Откинуть на дуршлаг, обсушить и остудить.

Кальмары вымыть, нарезать поперек широкими кольцами (около 2 см). Опустить в кипящую воду, снова довести до кипения. Если к этому времени кальмары не стали матовыми, варить около 1 мин. Откинуть на дуршлаг, обсушить и остудить.

Креветки опустить в небольшое количество кипящей воды, довести до кипения на сильном огне, убавить огонь до среднего. Варить в течение 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить и остудить.

Оливки нарезать колечками. Стебли сельдерея вымыть, обсушить, нарезать ломтиками. Петрушку (только листья) мелко нарезать.

Приготовить заправку. Чеснок мелко порубить, добавить лимонный сок, оливковое масло, горчицу и черный перец. Взбить до образования однородной массы.

Соединить гребешки, кальмары, креветки, оливки, сельдерей и петрушку, залить заправкой, тщательно перемешать. Накрыть посуду крышкой и дать салату настояться в холодильнике не менее 3 ч.

Салат из маринованной рыбы

800 г филе свежей рыбы, сок 1–2 лаймов, 1 луковица, 3 ч. ложки свеженарубленного корня имбиря, 150 г мякоти свежего кокоса, 1 долька чеснока, 125 мл молока, 4 помидора, 1 головка кочанного салата, 30 г зеленого лука, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка соли, куркума.

Рыбу нарезать небольшими кубиками, посолить и полить соком лаймов. Лук нарезать тонкими колечками, выложить их на рыбу и посыпать имбирем и черным перцем. Накрыть посуду с рыбой фольгой и мариновать в течение 8–12 ч.

Мякоть кокоса натереть на средней терке. Чеснок мелко нарезать. Смесь кокоса, чеснока, молока и куркумы измельчить в миксере в кашицу, накрыть посуду крышкой, выдержать в холодильнике 1 ч, после чего отжать через сито.

Зеленый лук измельчить. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Выстлать листьями салата вазу или салатник.

Кокосовую смесь соединить с зеленым луком, помидорами и маринованной рыбой, перемешать и выложить на листья салата.

Рыбно-овощной салат

0,5 стакана тунца, консервированного в собственном соку, 0,5 стакана измельченных помидоров, 0,5 стакана измельченного листового салата, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка яблочного уксуса.

Все ингредиенты соединить, заправить смесью масла и уксуса и аккуратно перемешать. Заправлять непосредственно перед употреблением.

Салат из лобстера с манго

225 г мяса лобстера или 2 живых лобстера по 600–700 г, 1 манго, 1 средний свежий огурец, 1 средний апельсин, 125 г мелкой салатной зелени, 2 ст. ложки свежего лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной свежей мяты, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Живых лобстеров отварить, мясо отделить от панциря и нарезать (готовое мясо просто нарезать).

Огурец вымыть, очистить от кожицы и семян, соединить с 0,25 ч. ложки соли, слегка втереть ее. Выложить на сито, чтобы стек выделившийся сок.

Приготовить заправку. Апельсин очистить. С кожуры срезать белый слой, нарезать очень тонкой соломкой. Из апельсина выжать 2 ст. ложки сока. Соединить апельсиновый и лимонный соки, черный перец, 0,5 ч. ложки соли. Взбивая, тонкой струйкой влить масло. Когда образуется однородная масса, добавить 1 ст. ложку апельсиновой цедры.

Манго очистить от кожицы и косточки, мякоть нарезать маленькими кубиками.

Мясо лобстера полить 2 ст. ложками заправки, перемешать. Огурец насухо обтереть, нарезать. Добавить манго, мяту и 2 ст. ложки заправки, перемешать.

Салатную зелень вымыть и обсушить.

В середину блюда выложить смесь огурца с манго и мятой, на нее — мясо лобстеров. Вокруг разложить зелень. Полить оставшейся заправкой, дать слегка настояться.

Канадский рыбный салат

300 г судака, 2 луковицы, 2 яблока, 2 свежих огурца, 2 яйца, 1 корень сельдерея, зелень петрушки, листья салата, 0,5 стакана легкого майонеза, 2 ст. ложки острого томатного соуса, соль.

Рыбу отварить в подсоленной воде с луком, затем очистить от кожи и костей, мелко нарезать и охладить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и порубить.

Яблоки, огурцы, сельдерей, петрушку произвольно нарезать, заправить майонезом и томатным соусом, добавить рыбу, посолить, перемешать и выложить горкой в салатник.

Украсить рублеными яйцами и листьями салата.

Салат с красной рыбой

1 банка консервированной горбуши, 1 красное яблоко, 1 стакан нарезанных стеблей сельдерея, 50 г изюма, 3–4 ст. ложки майонеза, 100 г ядер грецких орехов.

Слить сок из консервов, рыбу размять вилкой. Яблоко вымыть, обсушить натереть на крупной терке. Орехи поджарить на сухой сковороде. Изюм вымыть и распарить в горячей воде.

Все ингредиенты соединить, добавить сельдерей, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат с креветками, брокколи и цветной капустой

500 г крупных креветок, 700 г брокколи, 1 кг цветной капусты, 1 крупный стручок красного сладкого перца, 20 г зеленого лука, 0,25 стакана оливкового масла, 0,25 стакана свежего лимонного сока, 3 ст. ложки каперсов, 2 ст. ложки дижонской горчицы, 0,5 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 0,75 ч. ложки соли.

Креветки отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, обсушить, остудить, очистить.

Брокколи и цветную капусту разделить на крупные соцветия, отварить в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обсушить и остудить.

Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Приготовить заправку. Соединить оливковое масло, лимонный сок, горчицу, сахар, черный перец и соль. Взбить до образования однородной массы, после чего добавить каперсы и перемешать.

Соединить креветки, брокколи и цветную капусту, перемешать. Посыпать сладким перцем и зеленым луком, залить заправкой. Дать слегка настояться.

Салат из кальмаров с грибами

300 г тушек кальмаров, 300 г свежих шампиньонов или вешенок, 0,5 луковицы, 2 яйца, 1 стручок сладкого перца, 100 г легкого майонеза, соль.

Тушки кальмаров очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде в течение 2–3 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить, остудить, нарезать соломкой. Грибы тщательно вымыть, отварить в подсоленной воде в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить, остудить и мелко нарезать. Лук очистить, обдать крутым кипятком, остудить и нарезать тонкими полукольцами. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать.

Салат «Морское чудо»

3–4 тушки кальмаров, 6–8 отварных крупных креветок, 200 г свежих шампиньонов, 2 соленых огурца, 2 яйца, 1 луковица, 1 помидор, 100 г сыра, 250 г легкого майонеза, растительное масло, соль.

Тушки кальмаров очистить, вымыть, отварить в кипящей воде в течение 4–5 мин. Откинуть на дуршлаг, обсушить и остудить, нарезать соломкой.

Шампиньоны вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Грибы обжарить вместе с луком, слегка посолить. Огурцы нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом, тщательно перемешать. Выложить в салатник, украсить креветками и ломтиками помидора.

Салат с креветками и мандаринами

300 г креветок, 2 мандарина, 1 яблоко, 100 г сельдерея, 75 г легкого майонеза, 30 г листового салата, зелень, 0,5 лимона, уксус, соль.

Креветки отварить в подсоленной воде с уксусом и очистить. Из 1 мандарина отжать сок и соединить

его с майонезом. Второй мандарин очистить, разобрать на дольки, удалить с них семена и пленки. Яблоки очистить от сердцевины и нарезать дольками. Стебли сельдерея мелко нашинковать.

Все ингредиенты соединить, перемешать.

Салатник выстлать листьями салата, выложить на них готовое блюдо и полить смесью майонеза и мандаринового сока. Сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью.

Салат «Клеопатра»

200 г крабовых палочек, 1 банка маслин без косточек, 1 маленькая банка консервированных шампиньонов, 1 маленькая банка консервированных ананасов, 1 ст. ложка 9%-го уксуса, 1 луковица, 4–5 ст. ложек легкого майонеза.

Лук нарезать тонкими колечками, залить уксусом. Мариновать в течение 20 мин.

Крабовые палочки мелко нарезать. Маслины нарезать колечками, ананасы и шампиньоны — произвольно.

Соединить крабовые палочки, маслины, ананасы, грибы, лук вместе с уксусом, заправить майонезом и перемешать.

Можно посолить и поперчить по вкусу.

Салат «Юбилейный»

300 г консервированных кальмаров, 300 г отварного куриного мяса, 2 яблока, 2 маринованных огурца, 200 г легкого майонеза.

Кальмаров и куриное мясо нарезать маленькими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от сердцевины, нарезать маленькими кубиками. Огурцы нарезать так же. Ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать.

Натуральных консервированных кальмаров нужно откинуть на сито и обсушить, кальмаров в масле — использовать вместе с заливкой. Вместо консервированных кальмаров можно взять отварных. Можно использовать не яблоки и огурцы, а либо яблоки, либо огурцы.

Салат «Лагуна»

300 г мороженой морской капусты, 100 г крабовых палочек, 2 средних огурца, сыр, майонез, уксус, сахар, глутаминат натрия, соль.

Морскую капусту отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин. Остудить, добавить немного сахара, уксуса и глутамината и перемешать. Крабовые палочки нарезать соломкой. Огурец вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты положить в фужер или креманку слоями: морскую капусту, крабовые палочки, огурцы, майонез, тертый сыр.

Рыбный салат с фруктами по-китайски

400 г отварной рыбы, 1–2 яблока, 50 г слив, 1 яйцо, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки майонеза, хрен, сахар, зелень.

Рыбу очистить от костей, разобрать на маленькие кусочки. Яблоки вымыть, обсушить, очистить от сердцевины, нарезать кубиками. Сливы очистить от косточек, нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.

Приготовить заправку. Соединить соевый соус и майонез, добавить по вкусу сахар, хрен и мелко нарезанную зелень. Тщательно перемешать.

Соединить рыбу, яблоки и сливы, полить заправкой, тщательно перемешать. Готовый салат посыпать измельченным яйцом.

Салат «Грация»

0,5 банки тунца, консервированного в собственном соку, 1 вареный яичный белок, 1 стакан измельченных стручков свежего гороха, 1 ч. ложка оливкового масла.

Белок мелко нарезать, соединить с горохом и тунцом, размятым вилкой. Заправить маслом и перемешать.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3
Салаты из овощей и фруктов. 5
Салаты с мясом и птицей 32
Салаты с рыбой и морепродуктами. 49

Издание для досуга

100 ЛУЧШИХ САЛАТОВ ДЛЯ ТОНКОЙ ТАЛИИ

Художественный редактор *А. Г. Лютиков*
Верстка *А. Г. Вайник*
Корректор *И. Г. Иванова*
Художник *А. Г. Вайник*

ООО «Издательский дом «Терция»,
191014, Санкт-Петербург,
ул. Артиллерийская, д. 1, лит. А, пом. 3Н
E-mail: phtercia@post.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в ООО «Дип покет» **E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

***International Sales:** International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.* **foreignseller@eksmo-sale.ru**

***По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,** обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118.*
E-mail: **vipzakaz@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: **www.kanc-eksmo.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО «РДЦ Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91. gm.eksmo_almaty@arna.kz

Подписано в печать 30.01.2009.
Формат 70x100 $^{1}/_{32}$. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 700

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org
Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!
Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!
www.infanata.org